

「福耳」の
オイスターソース炒め

トウガラシのレシピ



肉厚・ジューシーな「福耳」は炒め物が最高
オイスターソース風味で箸が止まりません

材料 (2人分)

「福耳」 トウガラシ……………2本
 A (オイスターソース…大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 酒……………大さじ2
 ゴマ油……………小さじ2
 ゴマ油……………大さじ1

作り方

- ① 「福耳」は縦半分に切ってタネを取り除き、乱切りにします。
- ② Aをよく混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、「福耳」を炒め、火が通ったら最後に(2)の合わせ調味料をからめます。

ワンポイント

お好みで牛肉や豚肉も一緒に炒めると、ご飯のすすむ主菜になります。